

올바른 생활습관 실천과 정기적인
혈압, 혈당, 콜레스테롤 수치를 확인하여
심뇌혈관질환 예방관리 하세요!

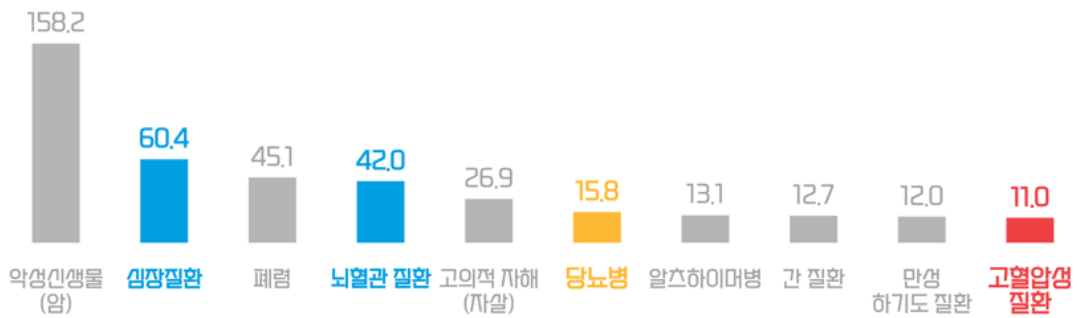


우리나라 국민 4명 중 1명이 사망하는

심뇌혈관질환이란 무엇일까요?



10대 사망원인 순위 및 사망률 *인구 10만 명당 명 [2019 사망원인통계 통계청]



심뇌혈관질환

: 허혈성 심장질환(심근경색, 협심증), 심부전증 등 **심장질환**과 뇌졸중(허혈성, 출혈성) 등 **뇌혈관질환**, 고혈압, 당뇨병, 고지혈증, 동맥경화증 등 **선형질환**을 총칭함.



국민의 **10명 중 3명**은 고혈압 환자



고혈압 환자 **10명 중 3명**은 자신이 질환이 있다는 것을 모름



고혈압 환자 **5명 중 2명**은 혈압강하제를 한 달에 20일 이상 복용하지 않음



고혈압 환자 **10명 중 5명**은 본인의 혈압을 140/90 미만으로 관리하지 못함

*만30세이상(표준화)유병률 27.2%, 인지율65.7%, 치료율61.1%, 조절률45.1%

[2019 국민건강통계 질병관리청]



국민의 **10명 중 1명**은 당뇨병 환자



당뇨병 환자 **10명 중 3명**은 자신이 질환이 있다는 것을 모름



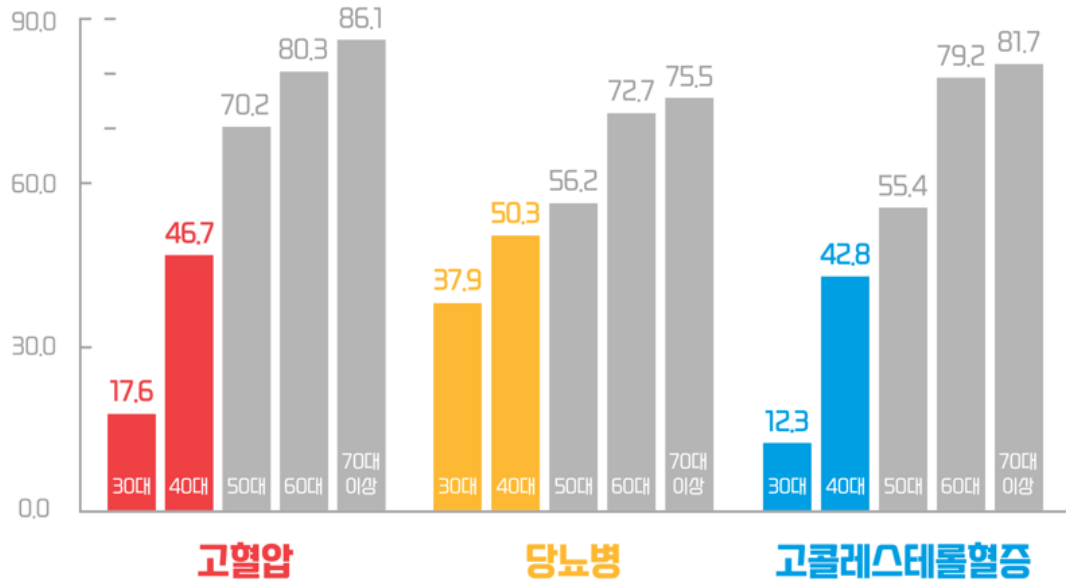
당뇨병 환자 **5명 중 2명**은 혈당강하제 복용 또는 인슐린 주사를 투여하지 않음



당뇨병 환자 **10명 중 7명**은 혈당이 잘 조절되지 않고 있음

*만 30세이상 유병률11.8%(표준화), 인지율65.2%, 치료율60.8%, 조절률26.0%(공복혈당 또는 당화혈색소 기준)
[2019 국민건강통계 질병관리청]

연령대별 고혈압, 당뇨병, 이상지질혈증 인지율



[2019 국민건강통계 질병관리청]

특히 3040세대는 고혈압, 당뇨병 유병자 1/3 가량이
자신이 질환이 있는지도 모르고 있습니다.
 겉으로는 별다른 증상이 없어 침묵의 살인자라고 불리기도 합니다.

건강한 혈관을 위해,

정상 수치를 유지 해요!



정상 혈압

수축기 120mmHg 미만
이완기 80mmHg 미만



정상 혈당

공복혈당 100mg/dl 미만



정상 콜레스테롤

총 콜레스테롤
200mg/dl 미만